

Tranås AIF-friidrott inbjuder härmed till
Lag UDM omgång 1, ungdomar 11-13-15 år



Tävlingsdag: Söndagen den **17 maj 2009**
Plats: Bredstorps IP Tranås
Tid: Tävlingsstart klockan 11.00
Laguppställningar: Till Siw Dahlgren FAX / tel. 0140 - 13531
siwtaif@telia.com Ringvägen 25 57341 Tranås
SENAST onsdag 13 maj

Grenar:

P-F 15: 100m, 800m, 80/100m häck, längd, stav, kula, slägga 4x100m

P-F 13: 80m, 600m 60m häck, höjd, tresteg, spjut, **SLÄGGA**, 4x80m

P-F 11: 60m, 600m, 60m häck, höjd, längd, kula, spjut, 5x60m

OBS! Grenändring mot vad som står i kalendern. **Slägga** i P-F 13, diskus kommer i omg. 2.
Detta p.g.a att spjut och diskus ligger på samma plats.

- # Varje deltagare äger rätt att delta i två grenar + stafett.
- # I UDM får deltagare gå upp i högre åldersklass för att fylla ut ett äldre lag.
- # Deltagare får dock inte byta lag eller åldersklass i andra kvalmatchen.
- # Ett lag måste bestå av minst tre deltagare.
- # 4 försök i längd och tresteg samt alla kast.
- # Poängräkning efter deltagande lag matchdagen.

Deltagande föreningar, anmälda lag

	P15, F15, P13, F13, P11, F11					
Habo FIF-04	1	1	1	1	1	1
IK Hakarpspojarna	1	1	1	1	1	1
Hovslätts IK	1	1	1	2	1	2
Lekeryd Svarrtorps SK						1
Ljungby FIK		1		1	1	2
IK SISU			1	1		
Stensjöns IF	1				1	1
Tranås AIF		1	1	1	1	2
Villstad GIF		1	1	1	1	1
Wärnamo SK	1			2	1	2
S:a	5	6	6	10	8	13

Tidsprogram kommer att läggas ut på hemsidan i slutet av april.

Lagändringar görs i klubbhuset före kl 10.30.

Stafettlagsnamn lämnas in senast kl. 13.00 i sekretariatet.

Ledarträff kl. 10.30 i klubbhuset.

KIOSK: Korv, fika, dricka och lite godis.

VÄLKOMNA!

Tranås AIF-friidrott



TIDSPROGRAM

Lag UDM 17.5 2009

Tid	Löpning	Längd	Tresteg	Höjd	Stav	Kula	Spjut	Slägga
11.00	100häck P15	P11	P13	F11		P15	F13	F15
11.10	80häck F15							
11.20	60häck P13							
11.25	60häck F13							
11.30			F13			F15		
11.35	60häck P11	P15						
11.45	60häck F11						P13	P15
12.00				P11		F11		
12.15	100m P15	F15						
12.20	100m F15				P15			
12.30	80m P13						P11	F13
12.35	80m F13							
12.40				P13				
12.50	60m P11	F11						
13.00	60m F11							
13.10					F15	P11	F11	
13.15				F13				
13.20	800m P15							P13
13.30	800m F15							
13.45	600m P13							
13.50	600m F13							
13.55	600m P11							
14.00	600m F11							
14.30	c:a Stafetter P-F 15 4x100m P-F 13 4x80m P-F 11 5x60m							

Stafetterna är lottade och startar med 5x60m när övriga grenar är klara.

	P11	F11	P13	F13	P15	F15
11.00	Längd	Höjd	Tresteg	Spjut	100hä/kula	Slägga
11.10						80häck
11.20			60häck			
11.25				60häck		
11.30				Tresteg		Kula
11.35	60häck				Längd	
11.45		60häck	spjut		Slägga	
12.00	Höjd	Kula				
12.15					100m	Längd
12.20					Stav	100m
12.30	Spjut		80m	Slägga		
12.35				80m		
12.40			Höjd			
12.50	60m	Längd				
13.00		60m				
13.10	Kula	Spjut				Stav
13.15				Höjd		
13.20			Slägga		800m	
13.30						800m
13.45			600m			
13.50				600m		
13.55	600m					
14.00		600m				

14.30 c:a stafetter 4x100m 4x48m 5x60m

